



Communiqué  
Pour diffusion immédiate

## Cesser de fumer ou de vapoter, ça se fête sur toute une vie!

Déjà une 26<sup>e</sup> édition pour le *Défi J'arrête, j'y gagne!*

**Montréal, le 17 décembre 2024.** – Le rendez-vous annuel incontournable pour aider les Québécoises et Québécois qui fument à se libérer de leur dépendance est de retour. Du 3 février au 16 mars prochain, le *Défi J'arrête j'y gagne!* invite toutes les personnes qui fument à faire une croix sur le tabac pendant 6 semaines. Depuis l'an dernier, les personnes qui vapotent peuvent elles aussi profiter de cette formule motivante! En moyenne, 75 % des gens inscrits réussissent à relever le défi. Pour motiver les troupes, les participantes et participants ayant réussi courent la chance de gagner le grand prix de 5 000 \$. Les inscriptions se font dès maintenant à [defitabac.ca](https://defitabac.ca).

### Une campagne toujours pertinente

Au Québec, 12,5 % de la population fume toujours, ce qui représente près de 900 000 individus<sup>1</sup>. De plus, l'usage des produits de vapotage est en hausse, notamment chez les jeunes adultes<sup>2</sup>. Et quand on sait que près de 2 personnes qui fument sur 3<sup>3</sup> et que 1 personne qui vapote sur 2<sup>4</sup> souhaiteraient arrêter, il demeure primordial de proposer des initiatives populationnelles telles que le *Défi*.

« Le ministère de la Santé et des Services sociaux s'est récemment engagé à mettre sur pied une stratégie pour miser davantage sur la prévention et la promotion des saines habitudes de vie. La lutte contre le tabagisme et le vapotage devient ainsi plus que jamais une priorité pour améliorer la santé et la qualité de vie des générations présentes et futures. Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* s'inscrit, cette année encore, parmi les initiatives contribuant à cette priorité », confirme Christian Dubé, ministre de la Santé.

### Arrêter avec le *Défi*, ça se fête!

Dans la vie, on fête toutes sortes d'événements comme un anniversaire, une remise de diplôme, une victoire sportive ou un nouvel emploi. Bien que ce soit très agréable, ces occasions ne perdurent pas dans le temps. En revanche, s'il y a bien une chose qu'on peut célébrer le restant de sa vie, c'est d'avoir arrêté de fumer ou de vapoter, comme le souligne la nouvelle campagne du *Défi*. « Fumer ou vapoter est plus qu'une habitude; c'est une dépendance. Et cette dépendance à la nicotine est puissante au point qu'on la compare à celle liée à la cocaïne. Cesser de fumer ou de vapoter implique donc un sevrage tant physique que psychologique. Il faut souvent faire plusieurs tentatives pour y arriver. Alors lorsqu'on réussit à s'en libérer, c'est un accomplissement qui mérite d'être célébré! », rappelle le porte-parole du *Défi*, le pharmacien Alexandre Chagnon, expert en santé numérique et fondateur de Vitri.ai.

<sup>1</sup> Statistique Canada (2023). Tableau 13-10-0905-01. *Statistiques d'indicateurs de santé, estimations annuelles*.

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le tabac et les produits de vapotage, 2023, <https://statistique.quebec.ca/fr/document/tabac-vapotage-quebec>.

<sup>4</sup> *Ibid.*

### **Du soutien gratuit pour mieux réussir**

Et comme il est reconnu que d'utiliser du soutien augmente ses chances de réussite, le *Défi* propose un éventail d'outils gratuits et motivants :

- des courriels ou des textos d'encouragement pendant les 6 semaines;
- la série des courriels de l'Ex personnalisés en fonction de la date d'arrêt choisie et offrant un accompagnement pendant 6 mois;
- le site Web [defitabac.ca](http://defitabac.ca);
- les communautés Facebook et Instagram;
- les services J'ARRÊTE, gratuits et confidentiels : en personne aux centres d'abandon du tabagisme, par téléphone au 1 866 JARRETE, en ligne sur J'ARRÊTE ([jarrete.qc.ca](http://jarrete.qc.ca));
- le référencement vers des ressources complémentaires pour arrêter de fumer ou de vapoter.

De plus, les personnes participantes sont encouragées à consulter en tout temps une ou un professionnel de la santé, notamment leur pharmacienne ou pharmacien propriétaire affilié à Jean Coutu, fier partenaire du *Défi*, pour les aider dans leur démarche.

**Inscriptions à [defitabac.ca](http://defitabac.ca) jusqu'au 3 février 2025**

### **À propos du *Défi J'arrête, j'y gagne!***

Le *Défi J'arrête, j'y gagne!* est une vaste campagne québécoise qui soutient gratuitement les personnes souhaitant arrêter de fumer ou de vapoter à l'occasion d'un défi collectif. Initié en 2000 par Capsana, le *Défi* est réalisé en partenariat avec plusieurs organisations publiques et privées, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, l'ensemble des directions régionales de santé publique du Québec, la Société canadienne du cancer et le Groupe Jean Coutu. Pour en savoir plus, visitez [defitabac.ca](http://defitabac.ca).

### **À propos de Capsana**

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC et par la Fondation PSI qui sont liées à l'Institut de Cardiologie de Montréal. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez [capsana.ca](http://capsana.ca).

– 30 –

### **Source :**

[defitabac.ca](http://defitabac.ca) | [facebook.com/defitabac](https://facebook.com/defitabac)  
[capsana.ca](http://capsana.ca) | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

### **Renseignements et demandes d'entrevues :**

Raphaël Boies

Conseiller

Citoyen

[raphael.boies@citoyen.com](mailto:raphael.boies@citoyen.com)

518 888-2845